市民カレンダー 6月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	予定	日	予定
1(金)	人権相談　プラザ八王子(10:00～15:00) 人権相談　保健福祉センター香北(10:00～15:00) 人権相談　奥物部ふれあいプラザ(10:00～15:00) 身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)	6(水)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 香美市役所香北支所(8:30～9:30) 献血　香美市役所物部支所(10:00～11:30) 献血　香美市役所香北支所(13:30～16:00)
2(土)		7(木)	3歳児健診　プラザ八王子(12:30～)
3(日)	【医】間崎病院(☎59－2202)	8(金)	行政相談　プラザ八王子(10:00～15:00)
4(月)		9(土)	
5(火)	ポリオ予防接種　保健福祉センター香北(14:45～)	10(日)	【医】楠目循環器科内科・眼科(☎52－0080)

No.２５

油揚げのサラダ
～一人暮らしでも簡単サラダ～

◆◆ 材料 ◆◆ ４人分

油揚げ　2枚
貝割菜　1パック
きゅうり　1本
わかめ（乾燥）３ｇ
好みのドレッシング　適宜

一人分の栄養価
（ドレッシングは除く）
エネルギー　149Kcal
たんぱく質　4.８ｇ
カルシウム　87mｇ
塩分　0.1g

◆◆ 作り方 ◆◆
① 油揚げは両面焦げ目がつくまで焼き、食べやすい大きさに切る。
② 貝割菜は根を取り、半分に切る。
③ きゅうりも千切りにする。
④ わかめは水にもどして、ざく切りにする。
⑤ ①～④を混ぜ合わせて好みのドレッシングをかける。

一口メモ
油揚げといえば、みそ汁、いなりずし、煮物ですが、今回はサラダにしてみました。フライパンやオーブントースターで香ばしく焼いて、しょうゆを少しかけるだけでも立派なおかずになりますよ。

市民カレンダー 5月

【医】：休日当番医
【犬猫】：犬・猫の相談日（引取日）

日	内容	日	内容
11 (金)	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00） **こころの健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約（3名まで受付）：申込は前日までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53－3173）へ	22 (火)	**ぷちカフェ・アトリエ（喫茶コーナー）** プラザ八王子（10:00～14:30）
12 (土)		23 (水)	**離乳食講習会** 保健福祉センター香北(13:30～15:30)
13 (日)	**【医】小松内科**（☎52－1151）	24 (木)	**行政相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **ポリオ予防接種** プラザ八王子（12:45～）
14 (月)	**人権相談** プラザ八王子（10:00～15:00）	25 (金)	**法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約：申込は、市社協（☎53-2551）へ
15 (火)	**ポリオ予防接種** 奥物部ふれあいプラザ（14:45～）	26 (土)	
16 (水)	**秦山公園子どもの広場休園日** **健康相談** 香美市役所香北支所（13:30～15:30）	27 (日)	**【医】岩河整形外科**（☎52－5000）
17 (木)	**人権相談** 奥物部ふれあいプラザ（10:00～15:00） **4か月、10か月児健診** プラザ八王子（12:45～）	28 (月)	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00） **胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所（8:30～10:30）
18 (金)	**【犬猫】** 中央東福祉保健所（8:30～9:30） 香美市役所香北支所（8:30～9:30） 香美市役所物部支所（8:30～9:30）	29 (火)	**胃がん・大腸がん検診** 片地地区多目的集会所（8:30～10:30）
19 (土)		30 (水)	**ポリオ予防接種** プラザ八王子（12:45～）
20 (日)	**【医】安岡内科クリニック**（☎52－5626）	31 (木)	
21 (月)			

納期のお知らせ
納期限＝５月３１日（木）

固定資産税　第１期
軽自動車税

粗大ごみ収集日
5月は20日（日）、21日（月）の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場（日・月曜日とも）および香北町永野粗大ごみ仮置場（日曜日のみ）へ。
時間は、**9：30～12：00、13：00～16：00** です。

４月号でお知らせした
育児相談の時間と場所が一部変更になりました

先月号の市民カレンダーでお知らせした、5月8日と5月9日の**育児相談**の時間と場所が、次のとおり変更になりましたのでお知らせします。

育児相談
5月8日（火） 大栃保育園(9:30～11:00)
5月9日（水） プラザ八王子（9:30～11:30）